

# 秋の当日受付教室

## 参加受付方法

- 受付の開始時間は、教室開始の30分前からです。  
(9:00開始の教室の受付は、8:45～9:00です)
- 16歳以上の皆さまが、教室の参加対象者です。
- 教室参加のご本人のみ受付いたします。

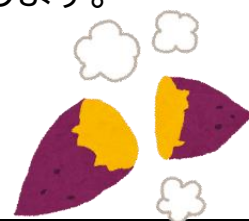
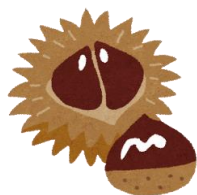


## 参加の注意事項

- 教室参加者以外の方の入室は、お断りいたします。
- 参加にあたり、事前の予約・代理受付は行っておりません。
- 他の参加者や周囲の方に不快な思いや迷惑のかかる行為をする方の参加は、固くお断りいたします。

## コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- 使用したマットなどの道具は、利用後ご自身で、消毒をお願いいたします。



### 参加料

1回550円(税込)

※ちょこっとエクササイズは

500円(税込み)

### 持ち物

運動のできる服装

室内シューズ

飲み物 / タオル

※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です



### 火曜モーニング

Ⓕ 9:00~9:50 ③  
●定員→40名  
●日程  
10月3.10.17.24.31日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日  
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心！

### 水曜モーニング

Ⓖ 10:00~10:50 ③  
●定員→45名  
●日程  
10月4.11.18.25日  
11月1.8.15.22.29日  
12月6.13.20日  
★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人にオススメ！

### 木曜タイム

Ⓖ 11:00~11:50 ②  
●定員→60名  
●日程  
10月5.12.19.26日  
11月2.9.16日  
12月7.14.21日  
★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方にオススメ！

### 金曜モーニング

Ⓖ 9:00~9:50 ③  
●定員→40名  
●日程  
10月13.20.27日  
11月10.17.24日  
12月1.8.15.22日  
★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心！

### ZUMBA19

Ⓕ 19:00~19:50 ③  
●定員→50名  
●日程  
10月3.10.17.24.31日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日  
★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス！楽しくシェイプアップができます！

### ZUMBA9

Ⓖ 9:00~9:50 ③  
●定員→50名  
●日程  
10月4.11.18.25日  
11月1.8.15.22.29日  
12月6.13.20日  
★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス！楽しくシェイプアップができます！

### ZUMBA10

Ⓖ 10:00~10:50 ③  
●定員→50名  
●日程  
10月7.14.21.28日  
11月4.11.18.25日  
12月2.9.16.23日  
★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス！楽しくシェイプアップができます！



### リフレッシュヨガ

Ⓕ 10:00~10:50 ③  
●定員→60名  
●日程  
10月3.10.17.24.31日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日  
★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス！

### フィットネスヨガ

Ⓖ 11:00~11:50 ③  
●定員→65名  
●日程  
10月4.11.18.25日  
11月1.8.15.22.29日  
12月6.13.20日  
★ヨガを初めてする方にオススメ！

### からだスッキリヨガ

Ⓖ 9:00~9:50 研  
●定員→20名  
●日程  
10月5.12.19.26日  
11月2.9.16.30日  
12月7.14.21日  
★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス！心身ともにスッキリ！

### マインドフルネス系ヨガ

Ⓖ 10:00~10:50 ③  
●定員→40名  
●日程  
10月13.20.27日  
11月10.17.24日  
12月1.8.15.22日  
★リラックスしながら行います。初めての方にオススメ！

### バスケットボール・タイム

Ⓕ 19:00~20:45 ①  
●定員→50名  
●日程  
10月3.10.17.24.31日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日

### バレーボール・タイム

Ⓖ 19:00~20:45 ①  
●定員→42名  
●日程  
10月6.13.20.27日  
11月10.17.24日  
12月1.8.15.22日

### 太極拳タイム

Ⓕ 13:00~14:00 ③  
●定員→40名  
●日程  
10月10.17.24日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日

### ちょこっとエクササイズ

Ⓕ 14:10~14:50 ③  
●定員→40名  
●日程  
10月3.10.17.24.31日  
11月7.14.21.28日  
12月5.12.19日

### ボディコンバット45

### LES MILLS

Ⓖ 9:00~9:45 ③ Ⓖ 12:00~12:45 ② Ⓕ 20:00~20:45 ③  
●定員→40名 ●定員→40名 ●定員→40名  
●日程 ●日程 ●日程  
10月7.14.21.28日 10月4.11.18.25日 10月10.24日  
11月4.11.18.25日 11月1.8.15.22.29日 11月14.28日  
12月2.9.16.23日 12月6.13.20日 12月12.26日

### 教室開催場所

①: 第1体育室  
②: 第2体育室  
③: 第3体育室  
研: 研修室